

Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.

Distributed by the
U. S. FOOD ADMINISTRATION
HENRY B. ENDICOTT, Food Administrator, Massachusetts.

Käyttäkää lihaa niin että se kestää kauan.

Käyttäkää hyvänmakuisia keittoja ja liha-piirakoita.

Tiedätkö kuinka hyviä nämät on? Ne voi laittaa niin monella tavalla, että teillä on erilaista joka päivä viikossa ja kaikki ovat maukkaita. Se ei tarvitse kuin pienen palan lihaa saadaksi hyvän ruoka-aterian.

Älkää ajatelko, että teidän pitäisi syödä paljon lihaa tul-laksenne voimakkaaksi. Liha on hyvää ruumiin vahvistamisessa, mutta niin on paljon muitakin ruokia.

Näissä ruokalajeissa osa teidän vahvistamis-aineista tulee e-nempi maksavista lihoista ja osa helpommista herneistä, pavuis-ta, homininista ja ohrasta. Vähän lihaa kasviki-sien ja ryynien kanssa antaa ruumiillenne sitä mitä se tarvitsee.

HYVÄMAKUISIA KEITTOJA.

Koettakaa niitä. Ne voivat olla kokonainen ateria ja ravit-seva myöskin. Nämät ohjeet ovat kyllin viidelle hengelle.

Tässä on vanha englantilainen keitto, joka on hyvää:

Kuuma ruukku lampaanlihaa ja ohraa.

1 pauna lampaanlihaa	4 perunaa
1/2 kuppia ohrajauhoja	3 sipulia
1 ruokalusikallinen suoloja	Seleripäitä eli jotain toisia höystöjä.

Leikatkaa lampaanliha pieniksi paloiksi ja ruskeuttakaa si-pulin kanssa rasvassa, joka on leikattu lihasta. Tämä tekee lihan muheaksi ja antaa hyvän maun. Kaatakaa tämä pannuun jos-sa on kansi. Lisätkää 2 varttia vettä ja ohrat. Antakaa hiljal-leen kiehua 1 1/2 tuntia. Sitten pankaa perunat leikattuna neli-koiksi, höystöt, suola ja pippuri ja keittäkää puoli tuntia pitem-pään.

Naudanliha eli piffi-keittoa.

1 pauna naudanlihaa	1/2 pakkia herneitä eli yksi
4 perunaa leikattu nelikoiksi	kannu
1 kuppi porkkanoita, leikattu pieniksi.	1 teelusikallinen suoloja.

Leikatkaa liha pieniksi paloiksi ja ruskeuttakaa lihan ras-vassa. Antakaa hiljalleen kiehua 2 vartissa vettä yhden tunnin. Lisätkää herneet ja porkkanat (carrots) ja keittäkää puoli tun-tia, sitten lisätkää perunat. Jos kannuherneitä käytetään, lisätkää ne kymmenen minuuttia ennen kuin tarjoatte. On valmista kun perunat ovat pehmeät.

TOISELLAISIA KEITTOJA

Tässä on ohjeet, miten voitte vaihtaa keittoja, että ne ovat toisenlaisia ja ajanmukaisia:

1. LIHA. — Tämä voi olla vaikka minkälaista ja voi käyttää paunan tahi enempi. Käyttäkää helpompia leikkauk-sia, kylkiä, runkoa, kaulaa eli rintapäättä. Pitkään ja hiljaisesti keittäminen tekee ne muohkeaksi. Kaikki linnunliha on hyvää.

2. PERNAA ja OHRAA voi käyttää yhdessä eli ohraa yksinään eli riisryyniä, hominiä eli makkaroonia.

3. KASVIKSET — Porkkanat, nauriit, sipulit, herneet, pavut, kaalit, tomaatit ovat hyviä, kannuissa eli tuoreina. Käytäkää yksi eli enemmän näistä, jos tahdotte.

4. Persilja, seleripäitä, sipulinpäitä, kaikenlaiset höystekasvit eli hakatut tuoreet makeat pippurit antaa makua.

5. Monet ylijääneet ruuat voi käyttää — ei ainoastaan ylijääneet lihat ja kasvikset, mutta riisryynit ja hominin.

MITENKÄ KEITTÄÄ KEITOKSET.

Kaikenlaiset keitokset ovat keitetty melkein samalla lailla. Tässä on ohjeita, jootka voi käyttää melkein kaikissa. Leikatakaa liha pieniksi paloiksi, ruskeuttakaa sipulin kanssa rasvassa, joka on sulattu lihasta. Lisätäkää suoloja ja pippuria, höystökasvit (sipulin, selerinpäät y. m.), 2 varttia vettä, sitten riisryynit eli muunlaisia ryyniä, jos tahdotte käyttää. Keittäkää yhden tunnin, sitten lisätäkää kasvit kaikki, paitsi perunat. Keittäkää yksi ja puoli tuntia, lisätäkää perunat leikattuna nelikoiksi, keittäkää vielä puoli tuntia ja tarjotkaa.

Tuletona keittäjää (fireless cooker) voi hyvin käyttää, lihat ja kasvit voi panna samalla aikaa.

Jäännökset eli kannukasvit tarvitsee ainoastaan lämmittää läpi. Lisätäkää ne 15 minuuttia ennen tarjoamista.

Kuivatut herneet eli pavut pitää vedessä seisoa yli yön ja keittää kolme tuntia ennen kuin keittoon lisää; eli paremmin, keittää yli yön tulletoimassa keittäjässä (fireless cooker.)

PARHAIN KEINO MITEN VOI KÄYTTÄÄ VÄHÄN LIHAA PITKÄN AIKAA.

LIHA-PIIRAKOITA.

Toinen hyvä tapa miten voi käyttää vähän lihaa. Oletteko koskaan käyttäneet riisryyniä, maissia eli maissipuuroa, hominiä piirakan kuoriksi? Tämä on vähemmän työtä kuin jauhoista tehty kuori ja säästää vehnäjauhoja.

4 kuppia keitettyä maissia,	$\frac{1}{8}$ teelusikallinen pippuria
riisiä eli hominiä	1 ruokalusikallinen rasvaa
1 sipuli	1 pauna tuoretta lihaa eli jäännöksiä leikattu pieniksi.
2 kuppia tomaatteja	
$\frac{1}{2}$ teelusikallista suoloja	

Sulatakaa rasva, lisätäkää leikattu sipuli ja jos tuoreliha on käytettävänä, lisätäkää se ja sekoittakaa niin kauan kuin punanen väri katoaa. Lisätäkää tomaatit ja höystö. Jos keitetty liha on käytettävänä, lisätäkää se tomaattien ja höystöjen kanssa siten kuin sipuli on ruskeutettu, ja lämmittäkää läpi hyvästi. Rasvatkaa paistinpannu, panna ensin kerros maissia eli ryyniä, lisätäkää liha ja soosi ja peittäkää ryynillä jonka päälle on pantu vähän rasvaa. Paistakaa puoli tuntia.

LAMMASPAIMEN PIIRAKKAA.

Tämä on lihapiirakkaa, jossa on survotusta perunasta tehty kuori ja ruskeutettu uunissa.

Koetatakaa näitä ohjeita tässä lehtisessä ja niin säästätte liha-ostoksissanne.

2. Potatoes and barley may be used or barley alone, or rice, hominy or macaroni.

3. Vegetables.—Carrots, turnips, onions, peas, beans, cabbage, tomatoes, are good, canned or fresh. Use one or more of these, as you wish.

4. Parsley, celery tops, onion tops, seasoning herbs, or chopped sweet peppers add to the flavor.

5. Many left-overs may be used—not only meat and vegetables, but rice or hominy.

HOW TO COOK THE STEWS.

All kinds of stews are cooked in just about the same way. Here are directions which will serve for making almost any kind. Cut the meat in small pieces and brown with the onion in the fat cut from the meat. Add the salt and pepper, seasoning, vegetables (onion, celery tops, etc.) 2 quarts of water, and the rice, or other cereal, if it is to be used. Cook for an hour, then add the vegetables except potatoes. Cook the stew for half an hour, add the potatoes cut in quarters, cook for another half an hour, and serve.

The fireless cooker may be well used, the meat and the vegetables being put in at the same time.

Left-overs or canned vegetables need only to be heated through. Add them 15 minutes before serving.

Dried peas or beans should be soaked over night and cooked for three hours before adding to the stew; or, better, cook them over night in a fireless cooker.

MEAT PIES

Another good way to use a little meat. Have you ever used rice, corn-meal mush, or hominy for a crust? This is less work than a pastry crust and saves wheat.

4 cups cooked corn meal, rice	$\frac{1}{8}$ teaspoon pepper
or hominy	1 tablespoon fat
1 onion	1 pound raw meat or left-over
2 cups tomato	meat cut up small.
$\frac{1}{2}$ teaspoon salt	

Melt the fat, add the sliced onion, and, if raw meat is used, add it and stir until the red color disappears. Add the tomato and seasoning. If cooked meat is used, add it with the tomato and seasoning, after the onion is browned, and heat through. Grease a baking dish, put in a layer of cereal, add the meat and gravy, and cover with the cereal dotted with fat. Bake half an hour.

SHEPHERD'S PIE.

This is the name of a meat pie with a mashed-potato crust browned in the oven.

Try the recipes in this leaflet and cut down your meat bills

Make A Little Meat Go A Long Way.

USE SAVORY STEWS AND MEAT PIES.

Do you know how good they are? They may be so varied that you can have a different one every day in the week, and all of them delicious. It needs only a small piece of meat to give flavor to a hearty dish.

Don't think that you must eat a lot of meat to be strong. Meat is good to help build up the body, but so are many other foods.

In these dishes part of your building material comes from the more expensive meat and part from the cheaper peas, beans, hominy, and barley. The little meat with the vegetables and cereals will give your body what it needs.

SAVORY STEWS.

Try them. They can be a whole meal and a nutritious one. These recipes serve five people.

Here is an English Stew that is especially good:—

Hot Pot of Mutton and Barley.

1 pound mutton	4 potatoes
½ cup pearly barley	3 onions
1 tablespoon salt	Celery tops or other seasoning herbs.

Cut the mutton in small pieces, and brown with the onion in fat cut from meat. This will help make the meat tender and improves the flavor. Pour this into a covered saucepan. Add 2 quarts water and the barley. Simmer for 1½ hours. Then add the potatoes cut in quarters, seasoning herbs, and seasoning, and cook one-half hour longer.

BEEF STEW.

1 pound beef	½ peck peas or 1 can
4 potatoes cut in quarters	1 cup carrots cut up small
	1 teaspoon salt

Cut the meat in small pieces and brown in the fat from the meat. Simmer in 2 quarts of water for one hour. Add the peas and carrots and cook for one-half hour, then add the potatoes. If canned peas are used, add them 10 minutes before serving. Serve when potatoes are done.

DIFFERENT STEWS.

Here is the way you can change the stews to make them different and to suit the season:

1. The Meat —This may be any kind and more or less than a pound may be used. Use the cheap cuts, the flank, rump, neck or brisket. The long, slow cooking makes them tender. Game and poultry are good.

U. S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

U. S. Food Administration, Washington, D. C.

United States Food Leaflet No. 5.